aux
enfants
de la
Province
de Québec
E Stephany

Yes. Alcohol is very very bad for tubercular people. It makes them lose their strength and kills them.

A tubercular person who does not drink alcohol has many more chances of getting well (cured) than a tubercular person who drinks. The latter is very often condemned to die very quickly

Is alcohol bad for tubercular people?

AR134579

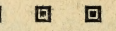
LE GOUVERNEMENT DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

LE SERVICE PROVINCIAL D'HYGIÈNE

Reproduction autorisée par le
BUREAU INTERNATIONAL de SANTÉ de la FONDATION ROCKEFELLER
et par
le COMITÉ NATIONAL DE DÉFENSE CONTRE LA TUBERCULOSE
(PARIS, 66 bis, rue Notre-Dame-des-Champs)

AUX ENFANTS

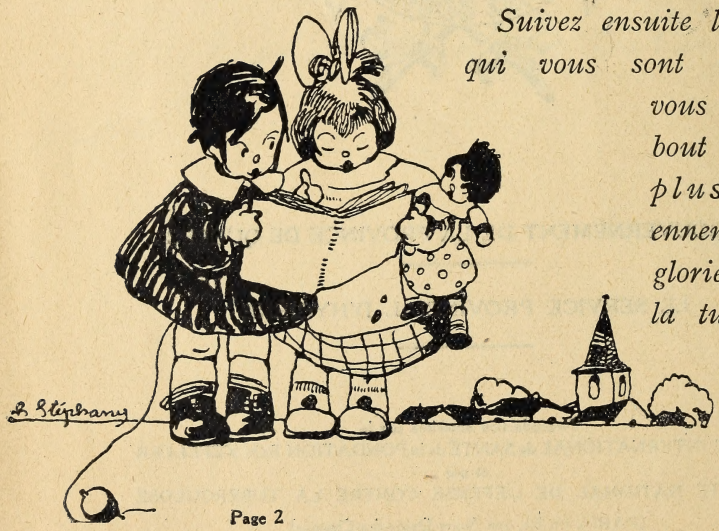
DE LA PROVINCE DE QUÉBEC !



Ce petit livre a été écrit et publié exprès pour vous. Il contient des leçons que vous devez lire et bien vous rappeler.

Lisez-le donc jusqu'à ce que vous soyez sûrs de le comprendre et de le savoir par cœur.

Suivez ensuite les conseils qui vous sont donnés et vous viendrez à bout d'un des plus grands ennemis de notre glorieux pays, la tuberculose.



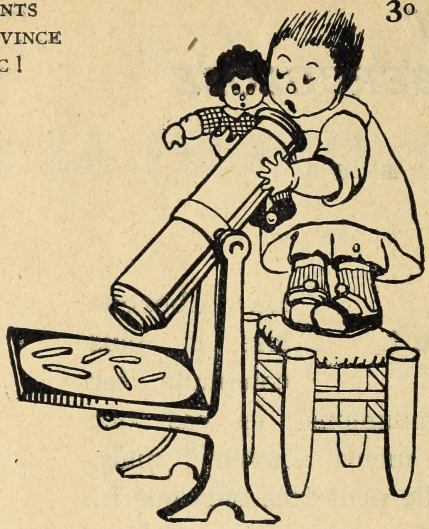
CE QU'EST LA TUBERCULOSE

◘ ◘ ◘

1° Qu'est-ce que la Tuberculose ? La tuberculose la plus commune est une maladie des poumons ; les cas sont nombreux, on en meurt souvent ; mais, soignée à temps, elle peut très bien guérir. Les malades la donnent aux personnes bien portantes.

◘ ◘ ◘

2° Comment on s'aperçoit de la maladie ? On tousse, on a un peu de fièvre vers le soir, on n'a plus faim, on perd ses forces, on maigrit et on crache, quelquefois on crache du sang.



3° Qu'est-ce qui cause la Tuberculose ?

La tuberculose est causée par une petite chose vivante que les savants appellent microbe. Ce microbe est si petit, si petit, qu'il faut un instrument fait exprès, appelé microscope, pour le voir.

4° Est-ce que la Tuberculose attaque d'autres parties du corps que les poumons ?

Oui. Elle peut attaquer en particulier les os, les articulations, les glandes du cou, les méninges et la gorge.

COMMENT ON DEVIENT TUBERCULEUX

AUX ENFANTS
DE LA PROVINCE
DE QUÉBEC !

1° Comment devient-on Tuberculeux ? On devient tuberculeux quand les microbes arrivent et peuvent vivre dans les poumons.

2° Le microbe peut-il exister en dehors du corps humain ?

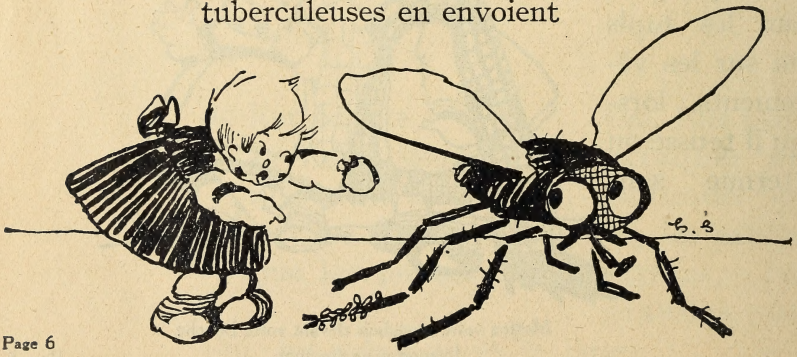
Oui, lorsqu'un malade crache sur le parquet, sur les tapis ou sur les vêtements, lorsqu'il tousse ou éternue sans

Mettez votre mouchoir devant votre bouche lorsque vous éternuez.

mettre sa main ou son mouchoir devant sa bouche, il sème alors autour de lui des millions de microbes qui peuvent vivre longtemps surtout dans les endroits humides et sans lumière, mais qui sont rapidement tués par le soleil et le grand air.

3° Comment les microbes arrivent-ils dans les poumons ?

Les microbes sont très légers, il y en a dans les poussières qui sont toujours dans l'air ; les personnes tuberculeuses en envoient



partout en crachant et en toussant ; quand on respire, on les fait entrer dans les poumons avec l'air. On les avale aussi en buvant le lait non bouilli des vaches et des chèvres tuberculeuses.

4° Quelles sont les personnes qui sont sujettes à la maladie ?

Presque tout le monde, mais surtout les personnes qui vivent dans les grandes villes et celles qui ne sont pas fortes ou qui sont déjà affaiblies par d'autres maladies que la tuberculose ; celles qui mènent une vie désordonnée,

celles qui boivent de l'alcool, celles qui ne mangent pas assez ou qui travaillent au delà de leurs forces, celles qui vivent dans des endroits privés d'air ou de lumière, ou dans des endroits où il y a trop de personnes ensemble. On perd alors ses forces et on ne peut pas se défendre contre la tuberculose.

5° Qu'est-ce qui favorise le développement de la Tuberculose ?

Ce sont les rhumes ou les simples refroidissements que l'on ne soigne pas. Ils ne sont pas la cause directe de la tuberculose, mais ils aident les microbes à se développer dans le poumon.

6° Est-il sain d'habiter un local qui a été occupé par un tuberculeux ?

Non ; c'est très dangereux jusqu'à ce que le local ait été nettoyé et désinfecté.

COMMENT ON PRÉVIENT LA TUBERCULOSE

1° Quelle est la règle fondamentale pour éviter la tuberculose ?

Il faut se conserver aussi vigoureux et aussi bien portant que possible.

2° Pourquoi ?

Soyez forts.

Quand les microbes arrivent dans les poumons d'une personne bien portante, ils n'y vivent pas longtemps, ils meurent, tandis que chez les personnes qui ne sont pas fortes ils poussent vite et donnent la tuberculose.

3° Que faut-il faire pour avoir une bonne santé ?

Il faut donner de l'air dans les chambres, les salles d'école, les endroits où l'on travaille, il faut profiter autant que possible du grand air. Avoir une bonne nourriture, être propre, ne pas boire d'alcool, ne pas fumer, ne pas trop se fatiguer, mener une vie régulière, sont les conditions nécessaires pour bien se porter.

Dormez avec la fenêtre ouverte.

4° Que faut-il faire pour respirer autant que possible de l'air frais ?

Il faut vivre le plus possible en plein air. Il faut ouvrir plusieurs fois par jour les fenêtres des pièces dans lesquelles on vit, étudie ou travaille. Il faut dormir avec la fenêtre ouverte. Il faut éviter de soulever la poussière. Pour cela, on ne doit jamais se servir de balais secs, ni de plumeaux pour faire le ménage. Il faut au contraire, toutes les fois que l'on peut, enlever la poussière avec des linges et des balais humides.

Ne vous servez pas de plumeaux.

5° Que doit-on faire quand un rhume dure plus de deux semaines ?

On doit aller chez le médecin se faire examiner les poumons.

6° Quelles sont les mauvaises habitudes que les enfants doivent éviter ?

Faites-vous examiner

Ils doivent éviter de mettre dans la bouche leurs doigts, des pièces de monnaie, les crayons et les jouets. Ils ne doivent pas sucer un sucre d'orge qu'un autre a déjà mis dans sa bouche, ni se servir d'un verre où quelqu'un d'autre vient de boire.

Ne portez pas
vos doigts à la bouche.

7° Est-il nécessaire de prendre des bains ?

Oui. On doit prendre des bains chauds et se laver au savon souvent.

Baignez-vous souvent.

8° L'alcool est-il mauvais pour les tuberculeux ? Oui, l'alcool est très, très mauvais pour les tuberculeux ; il leur fait perdre leurs forces et les tue ; un tuberculeux qui ne boit pas d'alcool a beaucoup plus de chances de guérir qu'un tuberculeux alcoolique qui est très souvent condamné à mourir très vite.

Supprimez l'alcool

9° Comment peut-on se protéger contre les rhumes? En vivant jour et nuit dans un endroit aéré, en s'éloignant des personnes enrhumées, et de celles qui crachent à terre ou sur les trottoirs ; en évitant de prendre froid après certaines maladies comme la rougeole et

Respirez de l'air frais.

la coqueluche ; en ayant soin d'avoir toujours les pieds secs et de ne pas se mettre dans un endroit froid ou au vent quand on a chaud ; en évitant enfin de rester dans des pièces fermées, trop chauffées ou trop pleines de monde.

COMMENT ON ÉVITE DE SEMER LA TUBERCULOSE

1° Est-il dangereux de vivre en contact avec un tuberculeux ?

Non, si le malade est propre, soigneux et prend des précautions.

2° De quoi doit-il prendre soin ?

Il doit détruire tous ses crachats ; il doit se laver les mains souvent ; il ne doit pas laisser traîner son mouchoir ; il ne doit pas embrasser les enfants.

Il doit éviter de cracher à terre, sur les trottoirs et dans les endroits publics ; il doit toujours cracher dans des crachoirs ou dans des petits morceaux de papier ou d'étoffe qu'il doit toujours avoir sur lui et qui doivent être ensuite *brulés* et non pas tout simplement jetés.

3° Que doit faire un tuberculeux lorsqu'il tousse ou éternue ?

Il doit mettre son mouchoir ou un morceau d'étoffe devant sa bouche afin de ne pas répandre son mal.

4° Un tuberculeux peut-il coucher dans le même lit qu'une autre personne ?

Non, il ne doit même pas coucher, autant que possible, dans la même chambre.

COMMENT ON GUÉRIT LA TUBERCULOSE

1° La tuberculose se guérit-elle ?

Oui, si le traitement est commencé au début de la maladie.

2° Quelles sont les conditions pour guérir ?

Il faut bien se nourrir, se reposer, profiter du bon air et ne prendre de

Profitez du grand air.

médicaments que lorsque le docteur le prescrit.

3° Où peut-on plus facilement guérir ? Dans des établissements spéciaux construits à la campagne et qu'on appelle « Sanatoriums ».

4° Quand une personne apprend qu'elle est tuberculeuse, que doit-elle faire ?

Elle doit aller chez un docteur, dans un dispensaire ou dans un hôpital, se faire examiner, et suivre à la lettre ce qui lui aura été ordonné. Il ne faut jamais perdre ni son temps, ni son argent, en voulant essayer des drogues qui n'ont pas été ordonnées par le médecin.

DELRIEU
18, Avenue d'Orléans
PARIS

Registre du Commerce
Seine N° 51-555